“Dès que je n’ai plus le contrôle, c’est la panique”



JEAN-LUC FLÉMAL

Olivier a souffert d’un choc post-traumatique.

Après avoir été victime d’un grave accident de la route, au volant de son poids lourd, Olivier a subi un choc post-traumatique qui a généré chez lui des troubles anxieux sévères.

Rencontre Laurence Dardenne

Pour être certain d’arriver à temps au rendez-vous, fixé à 10h à la Plateforme bruxelloise pour la santé mentale où il preste un mi-temps, Olivier est parti à 7h15 de chez lui, à Louvain-la-Neuve. “*Je me suis réveillé à 3 heures du matin et je n’ai plus réussi à dormir depuis, rien qu’à l’idée de l’interview*, nous confie-t-il. *J’ai pourtant l’habitude de parler en public lors les formations que je donne. Et puis, j’avais peur de rater un bus et arriver en retard, donc voilà…*”

Si ce ne sont ses mains qu’il triture sans arrêt d’un bout à l’autre de l’entretien, faisant tourner ses poignets, bouger ses doigts, le quadragénaire pourrait sembler serein, le visage plutôt détendu malgré les “aventures” et les moments durs qu’il a traversés. “*Serein ? Ça, c’est vu de l’extérieur, mais si vous saviez ce qui se passe à l’intérieur… Mes peurs sont tellement intériorisées*”.

Après avoir grandi à Comblain-la-Tour, dans la Province de Liège, Olivier décide à 17 ans d’entreprendre des études pour devenir chauffeur poids lourd. “*À la base, je voulais être garde forestier. Puis j’ai opté pour des études de 2 ans qui me permettaient d’avoir plus d’opportunités d’emploi, commencer à travailler à 19 ans et, dans la foulée, avoir une vie familiale rapidement. J’ai été tout de suite engagé. Deux jours après avoir obtenu mon diplôme, j’étais déjà en route pour l’Italie. J’ai tenu à peine deux mois. On n’était pas des camionneurs mais des aviateurs. On chargeait le soir et le lendemain matin on devait être à Milan*”.

Pour fuir cette pression imposée aux routiers internationaux, le Liégeois change d’employeur et se voit confier des missions dans le Benelux. “*Je travaillais principalement la nuit pour approvisionner en produits frais des magasins de la grande distribution*”.

L’accident de la route

C’est précisément lors d’un trajet sur une route au Luxembourg qu’est arrivé, le 21 juillet 2004, l’accident qui déclenchera plus tard le grand basculement. “*Il y avait des travaux à l’échangeur de Bettembourg et des files de véhicules à l’arrêt. J’ai vu deux camions qui allaient se percuter sur un parking, c’est la dernière image que j’ai. Puis, c’est le trou noir. Je ne me souviens plus de rien. Tout ce que je sais de l’accident, c’est ce que l’on m’a raconté plus tard. En fait, je suis rentré à 90 km/h dans un camion. Puis, ce fut la collision en chaîne. Une voiture qui a voulu m’éviter a percuté la berme centrale avant d’être propulsée sur mon camion. L’habitable de mon véhicule était tellement encastré que les pompiers arrivés sur place m’ont cru d’office mort. Et se sont occupés des passagers des autres véhicules. Il a fallu que je crie comme un chien battu, pour qu’ils viennent à mon secours. J’ai entendu le pin-pon des ambulances et le bruit d’un hélicoptère, un pompier est venu près de moi. Puis, plus rien. J’avais tapé ma tête dans le volant qui s’est cassé en deux et ma rotule a explosé*”.

Assez miraculeusement, Olivier sort de l’hôpital quatre jours plus tard et, après cinq mois de revalidation, il reprend la route à bord de son camion. Après avoir “*subi toutes sortes d’hypothèses de la part de collègues comme quoi je m’étais endormi au volant, ou comme quoi j’avais bu…, ce qui vient encore s’ajouter à ma charge mentale. Mon patron m’a défendu. Peut-être ai-je été aveuglé par le soleil ou était-ce un moment d’inattention*”.

Le jugement jugé injuste

Le jugement interviendra quatre ans plus tard. Pour l’automobiliste qui l’a percuté et les autres dans la foulée, Olivier est déclaré coupable selon la législation luxembourgeoise. Lui qui avait petit à petit repris confiance en lui tant bien que mal au volant de son poids lourd est abattu. “*J’ai trouvé cela très injuste. C’est à ce moment-là que tout a basculé au niveau de mon stress. J’ai commencé à avoir des appréhensions pour toute une série de choses, des peurs démesurées. De mes collègues, d’emboutir un camion qui me précédait, de monter dans un bus bondé… J’avais des maux de ventre. La nuit, des flashs d’accident dans ma tête. Je dormais de moins en moins bien. J’avais de plus en plus mal aux jambes. Cela allait de pire en pire jusqu’au moment où je me suis posé des questions. Je ne comprenais pas pourquoi j’avais mal physiquement. J’ai donc été voir un algologue* (NdlR : spécialiste de la douleur), *qui m’a expliqué que je souffrais d’un choc post-traumatique.*”

Olivier est alors dirigé vers un psychiatre et une psychologue. “*Lors de ma première consultation, elle m’a averti que ce serait long… Et c’est là où j’ai commencé à comprendre que quelque chose n’allait vraiment plus. De nouveau, c’est comme si mon cerveau s’était mis en pause.*”

Le suivi psychologique à raison d’une séance par semaine commence. “*Cela m’a beaucoup aidé*, intervient Olivier, depuis lors papa d’un petit Hector de 4 ans. *Au début, ce que je ne comprenais pas, c’est que mon physique me parlait, alors que c’était finalement un problème de santé mentale. Un monde totalement inconnu pour moi jusque-là. Je ne comprenais pas ces tremblements qui survenaient tout à coup et qui n’étaient en réalité que la manifestation de crises de panique.*”

Pour le psychiatre, on peut parler de polytraumatisme. Enfant vraisemblablement anxieux, Olivier n’aurait pas reçu dans son éducation les armes nécessaires pour gérer ses émotions et faire face aux angoisses déclenchées par l’accident de la route. “*Cet accident serait venu réveiller plein de choses jusque-là enfouies en moi*”, explique aujourd’hui le père de famille.

Vingt minutes par jour pour laisser venir ses peurs

Entre autres choses mises en place pour s’en sortir, la psychologue suggère de prendre vingt minutes par jour pour laisser venir en lui toutes ses peurs et, dans la foulée, ses tremblements. “*Par exemple, je voyais un arbre malmené par une tempête, je laissais tout aller, je ressentais des fourmillements dans les membres, des sueurs froides et chaudes puis je me mettais à trembler. C’était vraiment impressionnant. J’avais la sensation d’avoir une maladie comme Parkinson, tellement je tremblais.*

Ce n’était pas forcément les images de mon accident qui me revenaient – ce qui était d’ailleurs très perturbant -, mais plutôt une anxiété vraiment généralisée : selon les cas, de ne pas arriver à finir le mois, même si j’avais des sous de côté, de ne pas pouvoir prendre ma voiture le soir parce qu’elle risquait de tomber en panne, d’arriver en retard tout en ayant pris deux trains à l’avance. Comme aujourd’hui où je suis finalement arrivé deux heures avant notre rendez-vous de peur qu’un bus ne roule pas… C’est compliqué de donner des exemples, parce que je vis tellement avec ça, que je ne m’en rends plus compte. C’est un mécanisme qui se met chaque fois en route. Dès qu’il y a une situation où je n’ai plus le contrôle, c’est la panique. Mon anxiété est devenue une pathologie chronique”.

“Par exemple, je voyais un arbre malmené par une tempête, je laissais tout aller, je ressentais des fourmillements dans les membres, des sueurs froides et chaudes puis je me mettais à trembler. C’était vraiment impressionnant. J’avais la sensation d’avoir une maladie comme Parkinson, tellement je tremblais”.

Mots pour maux

Retrouvez la vidéo sur lalibre.be

Série

À travers “Mots pour maux”, La Libre a choisi de donner la parole à des personnes affectées par des maladies diverses, tant physiques que mentales, courantes ou rares. Des rencontres qui ont pour objectifs de comprendre leur quotidien, leurs difficultés et espoirs, de partager leur regard sur l’existence. Une manière aussi de rappeler que nul n’est à l’abri de ces accidents de la vie. Cette série est à retrouver un lundi sur deux sur notre site.

Un discret regard sur ses mains en perpétuel mouvement et ses ongles bien rongés en dit long. “*Mes ongles ? Oui, je les ronge, c’est catastrophique. Et ceux des orteils, je les arrache. Ma peau, à cause de mon psoriasis, je la gratte à longueur de journée jusqu’au sang*”.

Un diagnostic tardif

S’il a eu son accident en 2004, Olivier aura attendu 2025 pour que soit “officiellement” posé le diagnostic de troubles de l’anxiété. “*La psychologue m’a fait passer des tests pour voir où en était mon niveau d’anxiété : j’ai explosé tous les scores !*”

Pour autant, l’ex-routier s’est lancé de sacrés challenges entre-temps. Comme, dans le cadre d’une réadaptation professionnelle – “*après avoir fait le deuil de la carrière de camionneur*” -, donner des formations à la Plateforme bruxelloise pour la santé mentale, où il est coordinateur usagers et proches en santé mentale. Une fameuse performance pour lui qui avait une peur bleue de parler en public. “*Pour moi, c’était vraiment un défi de dépasser cette angoisse pour pouvoir essayer de transformer mon anxiété en quelque chose de positif. Aujourd’hui, j’essaye d’apprendre ce qui est bénéfique dans le stress et ce qui est néfaste*”.

Son autre mi-temps, c’est au SPF Santé Publique qu’il l’occupe comme référent expert de vécu pour tout ce qui est psychologie de première ligne. “*Dans ces deux emplois, je mets mon expérience et mon vécu au service des autres, en l’occurrence des proches de personnes souffrant de schizophrénie, de bipolarité, d’addictions… auxquels j’apprends comment communiquer et interagir avec les personnes en souffrance psychique. J’anime avec une psychologue et une maman d’enfant en souffrance psychologique des cycles de 14 séances de psycho-éducation. Pour moi, c’était important. C’est une porte qui m’a ouvert aux autres et qui m’a été ouverte.*”

Partager et servir

À présent, outre les séances chez le psychiatre, la psychologue, le kiné, l’ostéopathe, le rhumatologue, en plus de la prise d’un antidépresseur et, au besoin, d’anxiolytiques, le papa comblé trouve des moments de calme et de répit dans les promenades en forêt avec sa compagne et leur petit garçon. “*Là, je n’entends aucun autre bruit sinon ceux de la nature*, nous confie celui qui, depuis deux ans, souffre en plus d’acouphènes. *Voir des étendues d’eau, une rivière, un fleuve, un lac, un canal, un port de plaisance, la mer, cela m’apaise également,… pour autant qu’il y ait un bateau”*. Sinon ? *“Cela m’angoisse”*. Pour tenter de s’en sortir petit à petit, il s’est également inscrit à un atelier d’écriture thérapeutique.

Confiant dans l’avenir, le quadragénaire a finalement un regard plutôt positif sur son passé. “*Pour moi, dans tous les cas, mon parcours m’a transformé. Dans le sens où j’étais une personne qui ne comprenait pas grand-chose, finalement, à la vie. J’étais dans ma bulle de tout ce qui touchait à la mécanique autour de mon camion. Et tout ce qui avait trait au voyage, en routier que j’étais. Là, je me suis ouvert aux autres et j’ai découvert plein de belles personnes, que ce soit dans les soins, ou par ce qu’elles ont vécu. Des personnes qui s’intéressent aux autres. Pour moi, de telles histoires, cela doit être partagé, cela doit servir à quelque chose*”.